

お知らせ

9月の納税

(保険料を含む)

- 国民健康保険税 ④
- 介護保険料 ③
- 後期高齢者医療保険料 ③

イベント

つくみ朝市

フリーマーケット募集中。

▼日時 9月9日(日) 9時～

▼場所 つくみ公園内

「コンテナ293号」

▼問い合わせ先

つくみ朝市実行委員会(鶴原)

☎090(4352)3801

市民健康講演会

皆さまの参加をお待ちしています。

▼日時 9月8日(土)

13時～14時

▼場所 市民会館1階会議室

▼演題

「外科医の読み解く養生訓
く4百年の時を越えて 健康に生きる術を学ぶ」

「今から そして これからのヒントがある」

講師 市民健康管理センター
センター長 桑原 亮彦氏

▼対象 津久見市民全世代

※参加は無料です。

▼問い合わせ先

津久見市医師会 ☎82-1123

海上自衛隊掃海艇

「とよしま」一般公開

▼日時 9月15日(土)

1回目 8時45分～

2回目 13時30分～15時

▼場所 つくみ公園岸壁

※見学無料・申込不要

※天候等により中止・時間変更する場合があります。

▼問い合わせ先

自衛隊佐伯地域事務所

☎0972(23)1875

ミニソフトバレーボール大会参加チーム募集!

▼日時

9月20日(木)・21日(金)

19時～21時30分

▼場所 津久見市民体育館

▼参加料

1チームにつき3000円

▼試合方法

6人制男女混合A・B・Cに分け、Aは勝敗にこだわる、B・Cは楽しみたいチームとする。

▼参加資格

①中学生以上とする。(中学生のみのチームは保護者同伴のこと)

②登録は1チーム10名まで、

A・Bは6人の合計年齢を270歳以上、Cについては360歳以上とする。(女性50歳とカウントしてよい)

③女性には常時2名以上出場すること。

▼申込期限 9月11日(火)

▼抽選 9月14日(金)

▼申込・問い合わせ先

総合型地域スポーツクラブ

エンジョイつくみ

☎82-8321

第22回 津久見市長杯 グラウンド・ゴルフ大会

グラウンド・ゴルフ大会を通じて、市民相互の親睦と融和を図り、生涯スポーツの更なる振興に貢献することを目的に開催します。

▼日時 10月8日(月)

受付8時～8時50分
予備日10月12日(金)

▼場所 千怒多目的グラウンド

▼参加費 無料

▼申込締切 10月1日(月)

▼申込・問い合わせ先

津久見市グラウンド・ゴルフ協会事務局(樋口)

☎82-4205

☎82-4205



「妊活健康づくり」 気功養生術を活用した体操です!

未婚・既婚・産後に関わらず身体を整えたい方、健康意識を高めたい方、ウェルカムです!今後の健康増進にもつなげていきます。

- 日時 9月～11月
毎週火曜日(9/18、11/13は休み)
19:30～21:00
(第1回は9/4、計11回)
- 場所 津久見市民会館 2階 第3-C会議室
- 会費 2,000円/月
- 持ち物 体操のできる服装、タオル、飲料水、マット
※マットは貸出用もあります(有料)
- 主催 NPO法人
生命の貯蓄体操普及会



《津久見市まちづくり推進事業》

申込み 090-9567-1741 塩崎敬子
生命の貯蓄体操普及会

「あらじろビーチ・ボートハウス」OPEN中!

四浦の荒代海岸に、夏季限定でカヤックの貸し出しをするボートハウスを開設しています!お子さんや未経験者も大歓迎!つくみで夏の思い出をつくりましょう!

○日時 9月30日までの土日祝日
10時～16時(天候不良中止)



○場所 荒代海岸

○費用 2人乗りカヤック 1時間500円

○持ち物 濡れても良い服装、タオル、着替え等
※シャワー、トイレはあります。

○主催 あらじろビーチ・ボートハウス・クラブ



《津久見市まちづくり推進事業》

申込み 090-7735-5374(松尾)
ご利用の際は上記までお問い合わせください!

史談会史跡めぐり

史談会の市内史跡めぐりを、上青江地区で行います。史談会の会員以外の方も自由に参加できます。

▼日時 10月28日(日)

9時 津久見市役所出発
16時ごろ 帰着予定

▼行き先 奥山争論、五兵堂横五輪塔群、川内石幢、鬼丸板碑、辨乗寺跡五輪塔群、畑地区(村上神社宝篋印塔・五輪塔・夕顔の墓など)、蔵富小蜜柑先祖木、道尾地区(道尾石幢、磨崖五輪塔、庚申塔、一石一字塔)、岩屋口御霊神社、川内薬師堂(庚申塔・五輪塔)、平岩地区(五輪塔・庚申塔)、川内天神笠塔婆など

▼参加費 会 員 2500円
非会員 3000円

▼昼食 弁当・水筒を持参してください。公民館で昼食です。

▼準備物 歩きやすい靴

▼事前学習会

9月26日(水) 10時〜

市公民館講義室にて

申込締切 10月22日(月)

申込・問い合わせ先

木村武司

☎・FAX 82-0992

深江克寿 ☎ 82-2480



いきいきグリーンプラン DAY

「都市緑化月間」(10月1日〜10月31日)の取り組みの一環として、「いきいきグリーンプランDAY」を県営都市公園内「ハーモニランド」にて開催します。

苗木や花の苗の無料配布、公園内でのゲーム、豪華賞品が当たる大抽選会など、緑や公園について楽しく遊びながら考えるイベントです。また、日没からは公園の景観を利用したイルミネーションも行います。当日は、ハーモニランドの入園、アトラクション(一部除く)、ライブショー観覧も無料となりますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

▼開催日 10月1日(月)

※雨天決行(雨天時は内容変更有)

▼受付時間 10時〜19時

▼会場 県営都市公園内ハーモニランド

▼参加方法 無料で、ハーモニランドにご入園でき、イベントに参加できます。ハーモニランド入口チケット売り場までお越しください。

証明書等は不要です。

※受付時間内のみ

※駐車料金別途必要

▼問い合わせ先

大分県 公園・生活排水課

☎ 097(506)4664

097(506)4664

097(506)4664

097(506)4664

097(506)4664

097(506)4664

097(506)4664

大分県農林水産祭 おおいたみのりフェスタ

農林部門

▼開催日時

10月13日(土)

9時30分〜16時30分

10月14日(日)

9時30分〜15時30分

▼場所 別府公園

▼主な行事 県産農林水産物の販売・食の提供、木工教室(いす、黒板等)、マグロ解体ショーほか

▼問い合わせ先

大分県農林水産部地域農業振興課

☎ 097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

097(506)3582

水産部門

▼開催日時

10月20日(土)

9時30分〜15時30分

10月21日(日)

9時〜15時

▼場所 亀川漁港(別府市)

▼主な行事 産地直売コーナー、浜の母ちゃん味のコーナー、ブリ・さかなのつかみどり

▼問い合わせ先

大分県農林水産部漁業管理課

☎ 097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

097(506)3914

市民図書館「新刊案内」

☆噛みあわない会話と、ある過去について	辻村 深月
☆罪なき子	小杉 健治
☆百年の女	酒井 順子
☆たしなみにについて 新装版	白洲 正子
☆泥濘	黒川 博行
☆星夜航行(上)・(下)	飯嶋 和一
☆ウソばかり!	竹内 久美子
☆弱さをさらけだす勇氣	松岡 修造

この他にも週一回のペースで本を購入しています。市民図書館にぜひ足をお運びください。

臨時休館のお知らせ

市民図書館では、図書館システムの入替作業のため、平成30年9月17日(月)〜10月1日(月)まで休館させていただきます。この期間中は、移動図書館車も運休いたします。

休館中の資料の返却は、ブックポストをご利用ください。皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。10月2日(火)より、通常通り開館いたします。

●問い合わせ先 / 市民図書館

☎ 85-0080

第6回 しんけん大分学検定

あなたはどれぐらい大分県のことを知っていますか?

▼日時 11月3日(土)

こども検定 11時〜12時

一般検定 13時30分〜15時

▼場所 大分合同新聞社17階

大ホールほか

▼検定料 3000円

※学生または20歳未満は2000円

※こども検定は無料

▼応募期間 9月30日(日)まで

※定員に達し次第締切

▼問い合わせ先

一般社団法人大分学研究会

☎ 097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731

097(538)9731



講習会

猟銃等初心者講習会

▼日時 10月21日(日)
10時～17時

(9時30分受付)

▼場所 コンパルホール

▼対象 初心者で猟銃(第一種、第二種)を受講される方

▼受付期間

9月25日(火)～10月12日(金)

▼受付場所

白杵津久見警察署
生活安全課

▼講習会費 6800円

▼問い合わせ先

白杵津久見警察署

☎62・2131

相談

行政相談所開設

毎月第3水曜日

困ったら一人で悩まず、まずは行政相談委員にご相談下さい。無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

▼日時 9月19日(水)
10時～12時

▼場所 市役所会議棟会議室
(ハローワーク隣)

▼行政相談委員 高野修

▼問い合わせ先
行政相談委員事務局
☎82・4115

無料法律相談

毎月第4木曜日

県司法書士会では、近年多発している消費者金融、借金などのトラブルや認知症の方へのサポートなど、司法書士の知識経験を活かし、無料法律相談を開催いたします。

▼日時 9月27日(木)
13時～16時

▼場所 市役所会議棟会議室
(ハローワーク隣)

※予約が必要です。

▼問い合わせ先

市民生活課 ☎82・2008

消費者の皆さん 困っていませんか?

毎月第1・第4水曜日

振り込め詐欺や悪質商法により被害にあう人が絶えません。悪質業者はいろいろと新しい口で、高齢者や若者を狙ってきます。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

▼9月の相談日時

5日・12日・19日・26日
10時～16時

▼場所

市民生活課内 相談室

※直通で相談専用電話につながります。

☎070(5412)0209

▼問い合わせ先

市民生活課 ☎82・2008

大分県行政書士会 無料相談会

毎月第3水曜日

▼日時 9月19日(水)
13時～16時

▼場所 大分県行政書士会

▼相談内容 遺言・相続に関する事、生活の心配事など。

▼問い合わせ先

大分県行政書士会事務局
☎097(537)7089

大分県交通事故相談 (無料)

被害者・加害者・人身及び物損事故、何でも相談してください。

▼相談日 月曜日～金曜日
8時30分～17時15分

※土日、祝日を除きます。

▼場所 大分県庁舎別館5階

▼問い合わせ先
大分県交通事故相談所
☎097(506)2166



年金だより

国民年金保険料の5年後納制度終了

過去5年以内の期間に納め忘れた保険料を納付できる後納制度が、平成30年9月30日で終了します。(手続きは平成30年9月28日(金)までです。)

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。

○詳しくは佐伯年金事務所へお問い合わせください。



ご存知ですか? 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や免除等が、原則として10年以上必要となります。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。)

また、海外に在住する日本国籍の方も国民年金に任意加入することができます。



●問い合わせ先 / 佐伯年金事務所
健康推進課 国保年金班

☎0972-22-1970 案内2
☎82-4111 内線132

不動産のもめ事で 困っていませんか？

奇数月第2月曜日

（社）大分県宅地建物取引業協会白津支部では、宅地建物の取引や借家に関する相談所を開設いたします。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

▼日時 9月10日（月）

10時～12時

▼場所 津久見商工会議所

▼問い合わせ先

（社）大分県宅地建物取引業協会白津支部
☎ 62・5676

こすもすの会の案内

がん患者さんやご家族が、がんについての不安や辛さを話すことで、気持ちの整理がつかれたり、解決の糸口が見えたりします。お気軽にご参加ください。

▼日時 9月14日（金）

▼場所 コスモス病院

▼対象者

がん患者さんとご家族

※参加費は無料です。

※事前予約は不要ですが可能であればご連絡ください。

▼問い合わせ先

コスモス病院 ☎ 62・5599
中部保健所 ☎ 62・9171

県下一斉 司法書士法律相談

相続・会社設立等の登記、供託、訴訟手続等、司法書士無料相談会をご利用ください。

▼日時 9月23日（日）

10時～15時

▼場所 白杵市中央公民館

▼相談担当者

大分県司法書士会会員

※受付順・予約不要

▼問い合わせ先

大分県司法書士会
☎ 097（532）7579

「もしもし税金相談室」 開設

税理士が、電話で税金に関する相談に応じます。

▼フリーダイヤル

☎ 0120（373）678

▼開設日 月曜日～金曜日

※土日・祝日・年末年始等はお休みです。

▼開設時間 10時～16時

▼費用 無料

※複雑な案件等有料になる場合もあります。

▼問い合わせ先

南九州税理士会事務局
☎ 096（372）1151

悩まず どんなに労働相談

全国一斉の「個別労働紛争処理制度周知月間」の取り組みとして、大分県労働委員会では、解雇、賃金未払い、労働条件などの労使間トラブルについて、電話、来所での相談を無料でお受けします。秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

▼期間 10月1日（月）～7日（日）

▼受付時間

平日 9時～20時

※来所は18時30分まで

土・日 9時～17時

※来所は16時まで

※土・日の来所の出入り口は県庁舎本館裏玄関です。

▼相談方法

1 電話相談

相談専用ダイヤル

☎ 097（536）3650

2 来所相談

大分県労働委員会事務局（大分県庁舎本館7階）

※この期間以外でも、平日であれば、随時労働相談を受け付けています。

▼問い合わせ先

大分県労働委員会事務局
☎ 097（506）5241

じんけんふれあいシリーズ⁵² ともに生きる喜びを実感できる 地域社会の実現

今回は幼児期の体罰が与える脳への悪影響についてふれましたが、今回は愛着障害について書きます。愛着障害は、乳幼児期に基本的に得るはずだった愛情を長期にわたって保護者から十分に得られなかったために引き起こされる障害です。愛着障害の子どもは、愛に満たされた心の居場所がないため不安と人間不信を持つてしまいます。そのため、人との積極的な関わりをさける子もいれば、寂しさから常に他人に依存してしまう子、周りの目を気にして常にビクビクしている子になります。この特徴は、小学生ぐらいから現れ、30代ぐらいになっても見られる人もいます。親の愛情不足に対し我慢に耐えきれなくなり怒りを爆発させると、後々まで親に対する恨みを引きずることもあります。

○愛着障害の原因と治療

愛情を十分に注がれない親子関係にはいくつものパターンがあります。次にいくつか紹介します。

・親との死別、・親と離れ離れに暮らさなければならなかった、・親から放っておかれた、・親に虐待された、・親の離婚やケンカを目の当たりに

していた、・親が自暴自棄な振る舞い（自殺未遂も含む）をした、・再婚などにより親の愛情が他の存在に奪われた、・親が自分よりも他の姉弟をかわいがった、・親からあまりかまってもえなかった、・親からいつも否定された、・親の期待や都合ばかり押し付けられた、・親も愛着障害があり無意識レベルで子へ受け継がれた、など

愛着障害を抱えたままだと心の病気の温床となり、後の人生に少なからず影響を及ぼし依存症を引き起こす事もあります。早く親が気づき愛情を注いでいけば大幅に改善します。回復時は、児童期・思春期・青年期の段階をやり直しながら修復していきます。幼いころの愛情不足を取り戻そうとする時、幼児期の行動をとる事があります。成人の娘が母親に「一緒に布団で寝たい」と言い出した実例があります。拒否することなく数日対応したら、満足し甘えなくなっています。困った時に戻れる場所があると自覚することで障害は克服され、自立して頑張るようになっていきます。



その他のお知らせ

木造住宅(耐震)の個別訪問を実施します

津久見市では、市の職員および県の技術職員が診断の方法や診断可能な建物かどうかの説明を行います。

▼対象 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅(3階建てや共同住宅、長屋も可)

▼募集期限 9月28日(金)まで
▼訪問日

1回目…10月15日(月)
2回目…10月22日(月)

※ご希望の日をお伺いしたうえで確定します。

▼募集戸数 5戸/日程度
※診断時間は約1〜2時間です。ご自宅の図面をご用意いただけると短時間で実施できます。

▼申込・問い合わせ先
まちづくり課 土地住まい整備班
☎82-4111(内線358)

津久見市選挙管理委員会委員の異動のお知らせ

津久見市選挙管理委員会の委員に欠員が生じたため、地方自治法第182条第3項の

規定に基づき、津久見市選挙管理委員会補充員の中から次のとおり補欠を行いましたので、お知らせいたします。

【新委員】

氏名 上杉 隆司 氏

任期 平成30年8月8日
平成31年6月26日

（前委員の残任期間）
▼問い合わせ先
津久見市選挙管理委員会事務局

☎82-4111(内線180)

11月受講生募集 (公共職業訓練)

再就職への決意と希望を胸に、ポリテクセンター大分の6か月がスタートします。受講料は、無料です。詳しくは、お問い合わせください。

▼募集科名 機械・CADオペレーション科、ものづくりサポート科、溶接施工技術科、建築CAD・リフォーム技術科、設備技術科

▼訓練期間
11月2日(金)〜

平成31年4月26日(金)
▼募集期間 9月28日(金)まで
※訓練コース説明会を9月18日(火)に行います。

▼問い合わせ先
ポリテクセンター大分
☎097(529)8615

大分県立盲学校 学校公開

▼期日 10月26日(金)

▼場所 大分県立盲学校

▼日程 10時〜12時30分

学校説明、公開授業、施設見学、視覚障がいセミナー
13時30分〜 視覚障がい教育相談(希望者)

※詳しい日程および申込方法はホームページをご覧ください。

※「視覚障がい」に関する教育相談を随時行っています。電話でお問い合わせください。

▼問い合わせ先
大分県立盲学校 教務(高椋)
☎097(532)2638

障害者就職面接会

障害者の就職の促進を図るため、障害者と事業主を対象とした面接会を開催します。

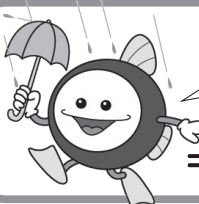
▼日時 9月26日(水)
午前 10時〜12時
午後 13時30分〜15時30分

▼場所 レンブラントホテル大分 2階「二豊の間」

※参加企業は午前と午後とで入れ替わります。

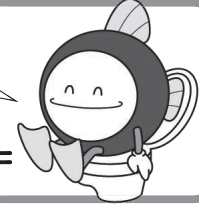
▼問い合わせ先
ハローワーク佐伯
☎0972(24)8609

9月10日は、「下水道の日」です!



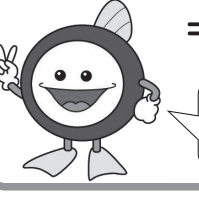
雨水をすばやく流して、浸水を防いでくれるよ!

= 安心安全 =



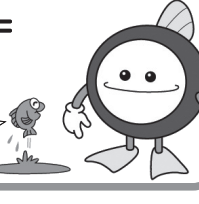
水洗便所が、使用できるよ!

= 快適生活 =



水路や側溝がきれいになり、嫌な臭いがなくなるよ!

= 清潔都市 =



生活雑排水も処理して、川や海がきれいになるよ!

= 環境保全 =

下水道

ができて…

市民のみなさまに下水道へ接続していただくことで、下水道の機能が発揮されます。下水道への接続がまだお済みでない方は、早めの接続をよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】上下水道課下水道担当 TEL: 82-9516
～津久見市ホームページ内下水道コーナーもご覧ください～

平成30年度訓練生募集 (機械加工科・秋入校)

募集科名

機械加工科(秋入校)

▼応募資格 45歳以下の方

(平成30年4月1日現在)

▼募集定員 10名程度

▼訓練期間 1年間

▼募集期間

9月7日(金)～28日(金)

▼選考日 10月1日(月)

▼入校日 10月30日(火)

※受講料は無料です(ただし入校時に教科書などの実費が必要です)。

▼問い合わせ先

佐伯高等技術専門学校

☎0972(22)0767

OITAえんむす部出会い サポートセンター開設

OITAえんむす部出会いサポートセンターは結婚を希望する若者を応援する大分県プロジェクトです。センターでは、会員制による1対1のお見合いサービスを提供しています。「出会いのきっかけがほしい」と思うあなた、まずは入会してみませんか。

▼対象者 20歳以上概ね40歳代までの結婚を希望する独身の方で、大分県内にお住まいの方など

▼入会登録料 1万円/2年

▼開館時間

平日・土曜日 13時～20時

日曜・祝日 11時～18時

※定休日 火曜・水曜

(お盆休み等不定休有)

来所の際は、ホームページからご予約をお願いします。

▼問い合わせ先

OITAえんむす部

出会いサポートセンター

☎097(578)7777

「大分働き方改革推進 支援センター」を活用 してみませんか?

「働き方改革」に関する相談やセミナーの実施、「人材の確保・定着」、「取組事例の紹介」、「働きやすい職場づくり」等の個別コンサルティング等、幅広く支援を行います。当センターにおける費用は無料で相談内容に関する秘密は厳守いたします。お気軽にご利用ください。

▼受付時間 平日9時～17時

▼問い合わせ先

大分働き方改革推進支援センター

☎097(535)7173

「い存じですか」

公証制度

遺言や大切な契約は、公正証書にしておくことで安心です。

津久見幹部交番からのお知らせ

～9月11日(火)は警察相談の日～

「警察の相談ダイヤル #9110」

「#9110」の利用について

○#9110は警察本部警察安全相談室の相談専用電話です。

総合相談員・被害回復アドバイザーが対応します。

警察安全相談電話

[相談内容]

DV、ストーカー、振込め詐欺事案(架空請求、融資保証金詐欺、オレオレ詐欺、還付金詐欺)悪質商法、日常生活における困りごと・トラブルなどの相談

097-534-9110
(短縮 #9110)

警察
総合
相談

097-537-4107

生活
安全
関係

097-534-5110

悪質
商法
関係



●問い合わせ先 / 津久見幹部交番
☎82-2131

公開講義「総合人間学」

講義では、様々な分野の第一線で活躍する講師をお招きし、幅広い見識や考え方に触れることで医療従事者として備えておくべき豊かな知性と感性を養うことがねらいです。講義は一般の方々に公開いたします。

◎第1回 9月7日(金)

声のコミュニケーションのチカラで自信をつけよう

講師 キャリアヴォイス代表

山崎 美和 氏

◎第2回 9月21日(金)

ひとりぼっちを作らない地域を、性的少数(LGBT)当事者として

講師

講師 LGBTサポートチーム

ココカラ! 共同代表

奥 結香 氏

◎第3回 9月28日(金)

災害は忘れる暇なくやってくる、防災情報の正しい理解と利用を

講師 気象予報士・防災、環境教育アドバイザー

花宮 廣務 氏

▼時間 いずれも14時40分～16時10分

▼受講料 1回500円

▼会場 大分県立看護科学大学 21講義室

▼問い合わせ先

大分県立看護科学大学

☎097(586)4303

中部保健所からのお知らせ

9/10は世界自殺予防デー、 9/10～16は自殺予防週間です。

- ★ひとりで悩まないで相談をしましょう。
大分いのちの電話：097-536-4343
こころの電話：097-542-0878
- ★早めにストレスに気づいて適切に休むことが大切です。
【こころのサイン】イライラする、急に涙が出る、やる気がでない など
【からだのサイン】寝付きが悪い、よく眠れない、食欲がない など
- ★あなたにもできる自殺予防のための行動
【気づき】家族や仲間の変化に気づいて声をかける
【傾聴】本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
【つなぎ】早めに専門家に相談するよう促す
【見守り】温かく寄り添いながらじっくりと見守る

健康経営でイキイキ職場へ！ 「事業所まるごとヘルスアップ講座」の開催！！

中部保健所では、「事業所ぐるみの健康づくり」を応援しています。その一環として、平成30年7月5日(木)に臼杵市・津久見市地域の64事業所76名の参加をいただき開催しました。事業所ぐるみで取り組む「運動」「食生活」について、参加者に運動実践(ルネサンス大分 運動トレーナーの指導)・味噌汁の試飲等を体験していただきました。

参加者からは「職場のみんなで取り組みたい」「実際に身体を動かすことで理解が深まった」等の感想を多くいただきました。今後もイキイキと職場を活性化するお手伝いをします！

長引く咳は“風邪”…“結核”かも！？ ～9月24日～9月30日は結核予防週間～

- ★結核は、「人から人へうつる」現在でも重大な感染症。「過去の病気」ではありません！
結核は今でも、全国で1日に56人の新しい結核患者が発生し、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。大分県でも、昨年、約150名の方が新たに結核と診断され、臼杵市・津久見市でも毎年10人前後の結核患者が発生しています。
- ★早期発見が大事。こんな時は早めに病院へ受診しましょう！
・咳やたんが長引く(概ね2週間以上)
・食欲がなく、体重が減る ・体がだるい
・微熱がつづく、寝汗をかく
- ★結核を予防する3つの行動！
①気になる症状がある時はすぐに受診
初期症状は風邪によく似ています。
症状が続く場合は要注意！
咳やたんが出るときはマスクを着用して、病院へ受診しましょう。
- ②日々の健康管理をしっかりと
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」を心がけましょう。
- ③年に1回は定期健康診断を受ける
職場や地域の健診を年に1回は必ず受け、健康状態をチェックしましょう。

●問い合わせ先 / 中部保健所 ☎0972-62-9171

津久見市災害被災者住宅再建支援金の申請について

平成29年9月の台風第18号の影響で被災し、住家でり災の程度が「**床上浸水 一部損壊**」となる被害を受けられた方を対象に津久見市災害被災者住宅再建支援金の支援を行っています。まだ申請されていない方は、市役所 社会福祉課にて、申請をお願いします。

▶対象

被災時に津久見市に居住しており、災害により、住んでいる住居(現に住居のため使用している建物)において「**床上浸水 一部損壊**」の被害を受け、今後も津久見市に住み続ける世帯の世帯主
※生活実態等によっては対象外となるケースがございます。

▶給付金額

単数世帯(世帯の人数が1人)	3万7千円
複数世帯(世帯の人数が2人以上)	5万円

※発災日(平成29年9月17日)時点での世帯人数になります。

▶必要書類

り災証明書、世帯主名義の銀行通帳の写し、印鑑、身分証明書
※一度、支援金を受給された方は申請できません。

▶申請期日

平成30年(2018年)10月16日まで

●申請・問い合わせ先 / 社会福祉課 ☎82-9519

やま丸時刻表・保戸島診療所の診療時間の変更のお知らせ

やま丸の時刻表が平成30年9月1日から下記の様に変更となります。

便	津久見発	保戸島着	便	保戸島発	津久見着
1	7:05	7:30	1	6:30	6:55
2	9:10	9:35	2	7:45	8:10
3	11:10	11:35	3	10:10	10:35
4	14:30	14:55	4	13:20	13:45
5	16:50	17:15	5	15:30	15:55
6	18:00	18:25	6	17:30	17:55

保戸島診療所の診療時間も平成30年9月1日から変更となります。

◎診療日 月曜日、火曜日、木曜日、金曜日(変更なし)

◎診療時間 (旧)午前10時～12時、午後1時～4時

(新)午前9時45分～12時、午後1時～3時30分

◎休診日 ・水曜日、土曜日、日曜日、祝日 ・年末年始12月30日～1月3日

・お盆 8月14日～8月16日

●問い合わせ先：☆保戸島診療所 ☎87-2320 ☆津久見市医師会 ☎82-1123
☆市役所健康推進課 ☎82-9523



クレー射撃を体験してみませんか!?

津久見市クレー射撃協会では、オリンピック競技であるクレー射撃の疑似体験会を実施します！もちろん本物の銃を撃つことはできませんが、プロジェクターを使った射撃シミュレーターにより、リアルな射撃体験が可能になりました。指導員が丁寧にアドバイスいたしますので、クレー射撃や狩猟に興味のある方は、気軽に挑戦してください。また、当日は、模擬銃の展示も行います。

●日時：平成30年9月24日(月) 10時～15時

●場所：津久見市民会館2階 第3(B・C)会議室

●対象者：20歳以上の方なら、どなたでも参加できます。

※参加者の状況によって、1人当たりの体験回数を限らせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

●主催：津久見市クレー射撃協会

●共催：津久見市銃砲保安協会、津久見市猟友会

●問い合わせ先：津久見市体育協会事務局(生涯学習課内) ☎82-9527



市税等の納付窓口開設

仕事等により、金融機関や市役所窓口で納税等のできない方を対象に、下記の日程で、税務課の窓口を開設しますのでご利用ください。※納税以外の相談や申告については対象外です。

●日時 / 9月13日(木) 17時～20時
9月27日(木) 17時～20時

●納付できる市税等 / 市県民税・固定資産税・国民健康保険税など

●問い合わせ先 / 税務課 収納対策班 ☎82-9512